

ほけんだより 3月

三島市立佐野小学校
保健室
令和5年3月6日

いよいよ今の学年もあと少して終わり、新しい学年へ進級・進学します。この1年間、健康にすごすことができたでしょうか？自分の生活を振り返ってみましょう。たくさんの経験をした皆さんは、きっと1年前より心も体も大きく成長したはずです。のこりの日々も病気やけがに気を付けて、楽しくすごしましょう♪



いちねんかん ふ かえ 1年間を振り返ってみよう

できたことにチェックをしてみましょう。

もし、できていないところがあったら、今日から心がけてできるようにがんばりましょう！



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



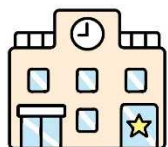
適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました

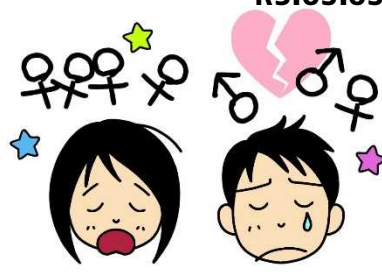
R5.03.03 現在



けが 350人



病気 137人



その他 5人

お こんなに大きくなりました！

ねんせい せいちょう きろく 6年生の成長の記録

6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。ご卒業おめでとうございます。6年生は小学校に入学してきた頃からどのくらい大きくなったのでしょうか？6年間の成長をふり返ってみました。

女子

ねん	がつ
2017年	4月
身長	体重
115.2 cm	20.4 kg
↓	↓
2023年	1月
身長	体重
151.0 cm	42.6 kg

身長は 35.8 cm のび、
体重は 22.2 kg ふえ
ました！



男子

ねん	がつ
2017年	4月
身長	体重
117.4 cm	21.2 kg
↓	↓
2023年	1月
身長	体重
155.9 cm	43.6 kg

身長は 38.4 cm のび、
体重は 22.4 kg ふえ
ました！

小学校6年間でおどろくほど成長しましたね。みなさんの成長は、いつもみなさんを支えてくださったおうちの人あってこそです。おうちの人や周りの人への感謝の気持ちも忘れずに、卒業式をおかえてください。中学校へいっても心も体もすこやかに成長してってください。いつまでもみなさんを応援しています。

はるやす ちゅう しんねん ど じゅん び 春休み中に新年度の準備をしておこう！

4月からの新しい学年がはじまります。よいスタートができるためにも、春休み中からしっかり準備をしておきましょう。新年度も元気に過ごせるよう、健康的な生活を心がけ、これからも一歩一歩成長してってくださいね。

ちりょう ①治療をしておこう

今年度の健康診断で、病院をすすめられたところや、治したほうがいいところがあった人は、春休みのうちに治療をすすめておきましょう。とくに、歯はほうっておいても治りませんので、病院へ行きましょう。



②サイズチェックをしよう

みなさんは、1年間で大きく成長しています。自分のサイズに合わないものを身につけていると、けがや疲れの原因にもなってしまいます。春休み中にくつや洋服のサイズをおうちの人とチェックしておきましょう。



保護者の方へ

一年間ありがとうございました

今年も保健関係の行事や提出物などにご協力いただき、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願い致します。

